常識

胡適題

第二三五期

（民國十九年十二月八日）

每份售洋二分

館址（上海南京路五十六號）

■定報價目

每三日出一張本外埠六個月一元半全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現九五計值

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

分晰食物養生

- □牛乳……和……肉汁
- □魚鳥……和……獸肉
- □卵子……和……貝類
- □殼類……和……豆類
- □菜類……和……酒類
- □果類……和……茶類
- □菌類……和……海菜
- □香辛類

□牛乳　用時須煮沸之。偽造者多攙入泔水。或提取乳油之餘料。其有腐敗者。每加鹹以減其臭。以及臭味。或酸味者。并病牛之乳。服之皆有害。且牝牛患結核病者極多。傳於人身。即成肺病。故榨得之乳。尤宜煮沸。

□肉汁　以肉入水。久煮之汁。僅含灰質及Extract 其蛋白質。則凝結而留於肉中。故滋養料已少。至魚鳥肉。煮出之汁。功用亦同。

□魚鳥獸肉　中多含滋養料。其成分大都爲白質蛋。及脂肪。若烹調之法不同。消化亦有難易之別。其中以焙燒爲最。蒸者次之。至牛豚及魚等肉。中多含寄生蟲之卵。故最不宜生食。又細小之卵魚骨骨片。以及一切尖細之物。若誤食之。爲害尤劇。

□卵子　含滋養分最多。內分卵白卵黃二種。卵白乃水與蛋白質合成。卵黃則盡屬脂肪。若生食。或燒煮得適當之火後。皆易消化。煮之過熟。則消化甚難。

□貝類　含水雖多。然含蛋白質甚富。其中以牡蠣爲最良。甲殼類肉質。亦與貝類無大異。惟此二類之物。煮時過多。則其質堅硬。食之難以消化。

□穀類　爲米大麥小麥稞麥粟稗黍玉蜀黍麥等。米中所含之蛋白質與脂肪雖少。然多含小粉質。煮爲飯細嚼之易消化吸收。其益匪鮮。大麥小麥及其他穀類。其外面皆有木材質包之。故顆粒甚堅。食之不易消化。若成粉末。製爲麵粉麵包糕餅等物。則功用亦與米餅同。

□豆類　爲大豆小豆豌豆等。皆多含蛋白質。大豆所含之脂肪多於牛肉。故廉價之滋養品中當推爲第一。豆類皮膜較硬於穀類。調製若不得宜。不易消化。故以磨成粉末用之爲最善。豆腐。豆醬均屬滋養之美品。且易消化。

□菜類　其葉莖根塊莖等皆可食。白菜菠菜等其其中多含小粉與植物細胞質。惟含蛋白質甚少。其質老者。頗難消化。蕃茄蘿蔔藕等物。其功用皆同。

□酒類　如米酒麥酒葡萄酒等。僅由醱酵所成者。燒酒等。僅由蒸溜法而得者。皆含有酒精。惟成於醱酵之酒。其酒精較蒸溜者。所含爲少。飲酒雖能興奮神經。然常飲則受害非淺。以其能妨害食物之消化。與吸收等。而漸發胃腸心腎等病。且能使神經遲鈍。故以少飲爲宜。

□果類　無滋養之質料惟含有糖質及果酸。能助消化且能通利大便。食時宜去皮核。亦可加糖煮之。若食其未成熟者。或食之過多。即易致疾。小兒至晚間。尤宜戒食。

□茶類　淡茶咖啡可可等。此等飲料。少用之可以興奮神經。使忘疲勞。多則有害心臟之作用。又晚間多飲。易致不眠。

□菌類　即香菌等。略有香味。微含蛋白質。不易消化。更有數種含毒之蕈。誤食即死。

□海菜類　爲苔菜海帶等。雖有香味。而含滋養分甚少。且不易消化。

□香辛料　爲蕃椒胡椒薑山芋菜等。皆助消化。惟害與酒同耳。

（丁等樊）

本期要目

（一）分晰食物養生
（二）江湖賣藥譚
（三）養金魚之經驗
（四）植水仙花的常識
（五）日常器物保護法
（六）可哀可憐的女工生活
（七）討論女子的修飾美
（八）偽鈔劣票的鑑別法

本報是社會之導師　青年之良友

華商三和總公司啓事

本公司經營中外貿易進出口貨批發及另售計分下列各部

□門市部　爲便利顧客特另闢一部另售各貨　擬設分部於各中區地點（北四川路已設於上海大戲院隔壁）

□代辦郵購部　專以便利外埠顧客與華僑。信用卓著。取佣五厘。

□推廣部　有推銷各種貨物之能力。並代售貨品。不另收廣告費。□兼寄售書報。

□總公司　上海南京路五十六號（電話一九四一九）□星期日休業

□分公司　北四川路五〇五號（電話四五二〇四）□每晚九時止

爲本報信用通告

常識報出版信用與金錢上之完全責任。概由本公司及本報聯合擔保。定閱者與讀者不必顧慮。特此通告。

三和公司　攝影畫報　同啓

米泔水之功用

（明政）

吾人洗米時往往將所淘之水隨淘隨棄。殊不知其功用頗廣。茲述一二如后。

一，每日飲煮沸之米泔水一碗。（須第二次所淘者）功能預防便祕。及脚氣病。

二，染污之白色衣服。如將此水浸而洗之。頗有潔白之效。

三，新木器附有惡氣。如將此水洗之。立除。

四，常用此水洗面。能使臉容光白。

緊要聲明

本報因前承印印刷所停止營業致受停頓今另換故可照常出版特此聲明並誌歉

西宴禮節須知

（蔡志明）

西宴入席通例。主必居中外面。最近主人右手之位爲首席。近左手者次之。至主人對面居中者爲末座。一品食畢後。以刀叉置盆中。侍者知其已畢此品。可進他品。即將用過之刀叉收去。易以潔者。當就坐時。先進一湯。繼之以魚肉野味。及飯或點心。終之以珈琲水菓。而餐事畢矣。所有餐時宜注意之點如左。

（一）主人主婦。分坐大菜檯之兩頭。客坐兩旁。男女宜按位之次序。交互對坐。如婦人而上客者。坐主人右。男子而上客者。坐主婦左。婦人之次客。坐主人左。男子之次客。坐主婦右。不可凌亂。

（二）食品及乾點。宜配置均勻。

（三）飲湯時宜左手按盆。右手取匙。如執筆法飲之。飲畢。匙仰向於皿之右邊。

（四）魚肉等類。以右手持刀切之。左手用叉叉而食之。刀勿入口。

（五）麵包須用刀割而後食。括梅醬及牛油等塗其上食之。

（六）每品食畢。刀在右。向內放。叉在左。俯向皿右。

（七）侍者進酒及茶。均向左側送入。

（八）主客應酬談談在停食之時。

（九）席將終。方可食水菓及珈琲。

（十）咀嚼時。不可有聲。

（十一）食過之品。勿再放皿內。

（十二）食尚在口。不可談話。

（十三）食菜之時。不可夾食席上之菓物。

（十四）食菜之時。不可吸煙。食畢方可吸之。惟有女客同席。宜忌。

（十五）食菜之時。毋起立不定。食畢宜先主人離席。

○○○（完）

女學生所受隱痛之自述

余對於電影與愛情小說尤爲獨嗜。閱至精警處每至夜深而不釋手。致精神恍惚似有動乎衷。每於夜間胡思亂想。若有滿腔心事無處發洩者。轉側不能成寐。口乾舌燥心中至爲難過。後漸成習慣。一至夜間舊病復作。稍久則面黃肌瘦腰酸背痛手足無力時科戰頭痛心跳記憶薄弱。遇事健忘懶於動作。母親曾給多量之補品。但終無效。致心潮起伏煩悶不樂。疲慵不振毫無生趣。且飲食無味。又不覺餓。畏塞畏熱。食不長肌。虛弱血虧。一到月經將臨。內中異常酸痛。實有難言之苦。非有數日。未能中止。故每於經前卽心悸膽怯。若大難將臨。未知何故。後承同學李女士介紹專治此病之「八卦玫玲粉」。僅服一瓶大見起色。心感之餘。特將過去情形忠實寫出。「陸茂芳手啓」以上係陸女士來函。按「八卦玫玲粉」係由德國運滬更叁和靈貴名藥。以適合吾國婦女之體質。曾經醫師認爲滿意者。八卦製藥社監製。南京路五十六號林孚公司醫藥部獨家經理。每瓶實售五角。函購可用郵票代現。每瓶連寄費共收五角七分。函面須書明「經理親收」則該公司另命女職員抄寫住址於女子常用之艷麗信封。作平信寄上。外面并無該公司之住址與圖章以便購者。先施永安新新三和諸公司代售。

□購報便宜之常識

市上畫報。售價過昂。因有『捲筒紙畫報』之發行。溶合畫報與小報於一爐。用上等黃色捲筒紙。彩色精印。印刷由外國技師担任。愈覺美麗。精短文字。有趣文藝與美好銅圖各十餘。宗旨純正。注意學界商界與婦女界與社會消息。每逢星期六出版。惟暫僅限本地。各銷路

報販均有出售

每份售價

銅元三板

既具畫報之精華。又富有文藝之價值。而售價則與小報同。故閱報以購圖文兩絕之『捲筒紙畫報』最爲經濟，市面銷罄則函索附郵票一分寄南京路五十六號常識報館收轉卽得一份

林澤蒼　高維祥　合著

露光指南　出版

攝影最難問題在於露光之準確。一能解決。卽易成功。露光既如是重要。故攝影專書每不厭其詳。而轉使學者莫名其妙。實則極易。本書所述。能使毫

無經驗者

頃刻成功

費了五分鐘卽可畢事。創作

標準露光時間

可以簡易心算。卽能得優美之照片。幷可完全不用儀表。新購攝影器及初學者與未購『增廣攝影良友』者。不可不購備一冊。每本實價五角。各照相館書局均有出售。外埠須直授向上海南京路五十六號　總發行所批

中國攝影學會出版部啓

□江湖賣藥（周小舫）

前日偶經民國路。看見許多的人。圍着一位醫士。祇見他在人叢中說道。我是從四川來的。帶有許多仙藥。獻贈給某要人的。現在因在申州資用罄。不得不拿這仙藥。出賣了。諸位若問牠（指藥）的功勞。可以強脾健胃。消痰化嗽。吃的方法。以酒過下。很是簡便。倘若諸位不信的話。可以當場試驗。當他說試驗的時候。將磁質盤中研墨。以酒和藥少許。向盤中直線畫去。盤中的墨。便向兩面分開。這就是說人身的病。猶如盤中的墨。現在盤中的墨可以分開。那麼人身的病。不是可以消除麼？所以有一般不明他騙術的人。都很信服。向他購買的不少。原來要知道。出售的藥。是沒有効用的至於盤中的能分開。這是酒是力量。倘若讀者不信。就可拿酒不和藥。看盤中的墨分開不分開。從此便可知道他是鬼計了。

□養金魚之經驗譚（瘦公）

（一）金魚畏熱不畏寒。雖在嚴冬。祇要水不凝結。勿放過煖之處。遇有太陽時可以晒之。因陽光與房中溫煖有別。晒之而無礙也。

（二）每逢夏季。則須注意太陽。因夏季酷熱。人尤畏之。故金魚須用葦簾或竹簾擋住陽光。否則立斃矣

（三）冬日之水。不可常換。每日祇將上面之浮塵污物。用小布網輕輕撈去。水少時。須盆邊傾入新水少許。即可。否則換水太勤。魚則日漸見瘦。秋冬二季。亦然。惟夏季換水宜勤。勿令水有溫氣爲要。

（四）喂養總以魚蟲爲佳。冬夏皆宜。惟冬日不可勤喂。每一禮拜喂二次。每次亦不可多。雖少喂。決不至餓斃。（最宜注意者。魚蟲之中。萬不可有死蟲。魚食死蟲必立斃。）若喂他種碎麵。如乾饅首磨末等物喂之。日久恐有爛腸之害。不可不防。若無魚蟲時。偶然喂之則可。設無魚蟲。多餓數天亦無妨。

（五）春秋二季。交尾下子之時。必須多放閘草。因魚下子必在草上。若無草。即不能下子。必至脹死且草少伊之子下滿。即不能再下。仍與無草等耳。

（六）魚身起有白點時。即須將此魚提出。放在他盆不能與無病之魚仍放一起。以免傳染。速用清水加食鹽十數粒。將病魚放入盆內。約一天水須一換。并勿給魚蟲食物。候白點退後。形狀照常。再同喂養。

（七）魚驗晴陰法。每日晚間。若全盆魚均浮上面。天必將欲落雨。務要用葦簾成竹簾蓋好。以防落雪與結冰之患。（戊等獎）

□植水仙花的常識（舒佩實）

新春方臨。吾人若選水仙花數株。植之室中。香氣襲人。既可爲觀間之消遣。又足資室內之點綴。今將購選及培養種種常識。述之如下

□選種法　選時必須擇其形圓者。不拘大小。色須潔白者。頭黃黑色者。切勿購之。免其腐爛。

□種植法　用磁盆適宜。根底圍以石子。勿使傾斜。否則長大後。其形狀必不佳。

□培養法　室內必須溫暖。華氏表七十度上下爲適宜。每日早晨須冷溫洗之。並須置於日光下曬二三小時。如花開後須少洗之。不然衰落較速。

□診察法　根發黃黑者。乃因室內太熱。葉長花瘦。因水太熱。日久不長。因少日曬。

日常器物的保護法

家用器物。大致分玻璃器。銅鐵錫器。竹器。籐器。木器。等類。不去整潔牠。保護牠。往往發生潰爛。蟲蛀等患。現在我來把牠分類保護法詳說如下。

木器多用杉木。松木。樹木。等的主幹做成。竹器籐器是莖條做成。木器上了油漆。可免腐爛或蟲蛀。竹器可用淡性花椒水常洗。以防發生蛀蟲。籐器容易沾染污穢。故必須每日拂拭一次。

鐵器最容易生銹。宜塗油漆或錫以防腐蝕。錫器不易生銹。不過質地很軟。用時宜注意。勿使和他物相撞。以免受損。銅器與水濕容易發生銅綠。最好塗一層白錫。以免有毒。

玻璃器質脆易碎。用時須注意勿和他相碰。還要防爆碎凍裂等。玻璃遇塵即汚。揩擦時。可先滴上煤油數點。或塗些鋁粉水。用細布抹拭。便光亮異常。

□目的保護（光麟）

勿以污穢的手巾，揩眼睛，以防害蟲入內。

勿於黃昏時作工和看書，以免近視。

勿因美麗而帶眼鏡。

勿逼視火光或日光。

紅眼時勿近人，以防傳染可以靈效眼藥治之。

沙入眼時，勿以手擦眼，或反眼皮，可用清水和布輕輕擦之。

理髮時勿令理髮匠挑挖眼睛以傷牠。

□耳的保護

（一）近巨聲處或放爆竹處。須以手遮耳。口張開。以免震破耳中的鼓膜。

（二）如壁虎入耳時。則有性命之虞。可即以雄雞血放入即無害。

（三）勿使水入耳。以防腐爛。

（四）如有小飛蟲入耳。須即以遮另一耳的耳孔。目閉。不呼吸。蟲即出。

（五）勿以刀挖耳。以免破耳殼和鼓膜。

（六）挖具勿以金屬或堅硬的。宜柔輭的竹挖。

（七）挖時勿入內太深以防破碎鼓膜而成聾子。

中國攝影年鑑　發售預約

本會成立五載於茲。提倡攝影不遺餘力。爲國內創立最早最大之攝影機關。創作國貨攝影用品外。對於出版物。尤爲注意。除攝影畫報五年中所貢獻者外。曾有『增廣攝影良友』（已四版）之刊行。爲國內唯一攝影鉅著。又有『露光計時儀』之發明。與『露光指南』之發行。茲姑不贅。
上海南京路五十六號

本會依各國成例又應攝影同志之要求有『中國攝影年鑑』之創刊。去年於中新及本報披露消息後讀者紛紛來函詢問預定。現編輯將次就緒。內容體裁與英國所出版之『世界年鑑』相仿除彙集本會歷屆『全國攝影展覽會』精品及同志佳作外公開徵求新舊大小作品：

中國攝影學會出版部啓

定價每册二元。現爲普及起見。預約概收一元。外埠掛號寄費加二。預約須從速。遲則將加價。

婦女生活

少女協助會編

□解放妾婢（明玉）

我國自古以來。遵行一夫一妻制。不過因着飽暖思淫。所以有許多的人。廣置妾室。像富翁的三妻四妾，專制時帝王的三十六宮。七十二妃。這都是多妻制下的信徒。

男性的娶我們女性爲妻妾。從前是認爲是法律所許的。現在雖然中央頒佈法令。不准納妾。但是事實上。仍是視同具文。娶妾納婢。仍風行於現在。

天下的事。要算這事最爲不平了。試想男子可恣意侮辱。吾們女性。永遠屈伏。她的命運。隨喜怒哀樂爲轉移。所以喜的時候。便捧上三十三天。怒的時候。便踏入十八層地獄所以吾們女子的命運。全系於男子們的喜怒！我們女子呢？自已既沒有直接支配命運的特權。喜時當然獻媚求歡。失戀時惟有飲泣吞聲！家庭間夫婦的失和。谿勃時作。一半固當歸咎我們女子自已太量狹。太多惱。一方男的。也當負兇暴和殘忍的責任。欲謀男女平等的實現。首須解除姊妹們。被壓迫在男子下「妾婢」範籠。否則平等高唱。解放。「地位」人格。老是往下陷。這不是名不符實嗎？所以姊妹們力自振作。速和男性們奮鬥。謀眞正的幸福。實踐的平等！（戊等獎）

□一針見血（AB）

打得火熱。愛情高漲的時候。便是離決裂時候最近的時候。

□獨家發售

各種標準

兵兵用具

四五夾兵兵板　五角
三夾兵兵板　四角
標準鋼柱（伸出檯外）二元五角
兵兵網　六角及四角
標準天瑪牌兵兵球　一角五分
YA兵兵球　一角三
『兵兵矩則』一角

華商三和公司

南京路五十六號
或至上海大戲院隔壁本分公司

□蕭智吉夫人玉影□

□情海一得（雅芬）

一般女子的心理。都欽仰榮華富貴。所以涉足情場的人。華服倜儻。以博女性的垂靑。更其時下的男子。對他的愛偶。莫不過甚其詞。自譽闊大。誇耀自已。原意在博取美人的歡心。豈知適得其反。要知道。在高尙女郎的心理。你愈是自抬身價。買弄聰明。無異自露破綻。顯露欺僞。所以像這樣的鼓吹。應該托諸明友。那末這宣傳。可得對方的信仰。比較可靠。不過這辦法。也非適當。因爲固眞是俱有眞愛情的人。他決不因你的如此。而改變他愛你的初衷。否則她固因而愛你愈甚。那麼他情愛的基礎。根本不固。設是遇了別的男子。財力比你強。才貌比你好便拿愛你的心理。移而愛他。所以男子而誇耀自已。無異造成失敗的階梯。（戊等獎）

□這那裏是愛啊（楊珂女士）

他這樣的對待我。那裏是在愛我。簡直是玩弄我吧。他常常以物質或金錢來引誘我時。每次必有附帶條件。就是陪他瞧電影。他在電影場裏的舉動。是多麼的卑鄙啊。接吻。擁抱。我覺得很有些難以告人。所以我亦不寫出來了。我時常地這樣規勸他。我說。假使你是眞心的愛我。請你努力於求學一方面吧。這樣不正當的行爲。你絕對是不應存在心裏的。本來雙方戀愛。是以純潔的精神爲主的。我希望你不要以物質或金錢來作鞏固戀愛基礎的原則。祇要你的心能專一愛我就是了。我這樣的對他苦勸。他却將我的話。當作耳邊風一般。近來。他更加沒理了。他竟強迫我和要……。啊！他這樣的野蠻。他是一個墮落的青年。我那裏願意和野蠻墮落的青年去談戀愛。於是便毅然和他絕交了。我們女子爲什麼要處處去受男性的玩弄。戀愛不過是安慰雙方的心靈而巳。沒有經過正式結婚。那裏能允許彼此有發生「肉」的關係的權力呢？大多數的男子。其存心不良者。每每視我們女子是「呼之卽來。揮之卽去的東西」。他之所謂戀愛。並不是以精神爲原則的。他完全是以肉慾爲主動力的。我絕對不承認這種戀愛。是可以永久維持下去的。雖說現時代的青年們。高唱着靈肉一致是無害於純潔的戀愛的。然而啊。蠢愚的我。却未敢深信。親愛的姊妹們。醒醒吧。別被虛僞的男性們麻醉了你的心靈。以致斷送了最後的幸福。

□娟按。的確。現在的男子們。他們的所謂愛。不過是隨他的慾望而已。那裏出於眞心。倘是男性們有所要求。我們不答應的時候。那麼他便以爲失望而灰心了。珂女士能述男子心理。確如觀火。